

Tipps für die Ernährung im Frühjahr!

Kaufen Sie frische und regionale Zutaten ein. Achten Sie auf eine bunte, leichte Mischung aus Obst und Gemüse. Kombinieren und probieren Sie Neues, reichern Sie die Speisen mit Leinöl oder Quark an. Bei insgesamt fünf Portionen Obst und Gemüse werden Nahrungsergänzungsmittel überflüssig.

Äpfel Radicchio **Chicorée** **Grünkohl**
Pastinake **Rotkohl** **Lauch**
Wirsingkohl **Weißkohl**
Rosenkohl

